



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO SCORPIONE- FASE 1

Ecco alcuni esempi di schemi alimentari utili per questa fase del profilo SCORPIONE.

Abbiamo messo esempi diversi per diversi sintomi e diverse preferenze alimentari.

Ricorda che i vari pasti sono intercambiabili: puoi usare la colazione dell'esempio 1 e la cena dell'esempio 5.

Ricordati di seguire le altre indicazioni di questa fase.



ESEMPI DI SCHEMA ALIMENTARE PER IL PROFILO SCORPIONE- FASE 1

Esempio 1 (gastrite)

COLAZIONE: Cornetto vuoto + cappuccino con latte di soia.

SPUNTINO: crackers integrali.

PRANZO: pasta con zucchine e gamberetti, finocchi + prosciutto crudo + pane (verdure e prosciutto come secondo piatto).

SPUNTINO: 1 mela o 1 yogurt di soia.

CENA: pollo o tacchino o vitello ai ferri + 1 insalata tipo rucola o valeriana o radicchio o indivia belga + pane.

Esempio 2 (gastrite vegetariani)

COLAZIONE: Pancake con miele o sciroppo d'acero + 1 banana + tè deteinato.

SPUNTINO: biscotti secchi.

PRANZO: pasta con broccoli, ricotta o crescenza + 1 insalata tipo rucola o valeriana o radicchio o indivia belga + pane (formaggio, verdure e pane dopo la pasta).

SPUNTINO: 1 yogurt o una pera.

CENA: uova strapazzate + piselli + pane.

Esempio 3 (colite)

COLAZIONE: fette biscottate con marmellata, 1 spremuta d'arancia, 1 te.

SPUNTINO: noci o mandorle.

PRANZO: salmone o spada ai ferri + patate al forno + carote cotte, 1 arancio.

SPUNTINO: una mela o pera.

CENA: pollo arrosto + valeriana o rucola o indivia belga + gallette di mais.

Esempio 4 (colite)

COLAZIONE: Pane tostato con marmellata + 1 spremuta d'arancia + 1 caffè.

SPUNTINO: cioccolato fondente oltre il 75%.

PRANZO: risotto allo zafferano, bistecca di pollo o tacchino + finocchi crudi + pane.

SPUNTINO: 1 yogurt di soia o di cocco (da latte di cocco).

CENA: merluzzo/platessa/sogliola al cartoccio o al vapore + zucchine + carote cotte + pane.

Esempio 5 (stipsi)

COLAZIONE: tè con biscotti secchi integrali + kiwi + caffè.

SPUNTINO: noci o mandole.

PRANZO: pasta con ragù, 1 mela.

SPUNTINO: kiwi o prugne secche.

CENA: minestrone di verdure con riso o pastina, 1 omelette con
zucchine, pane.